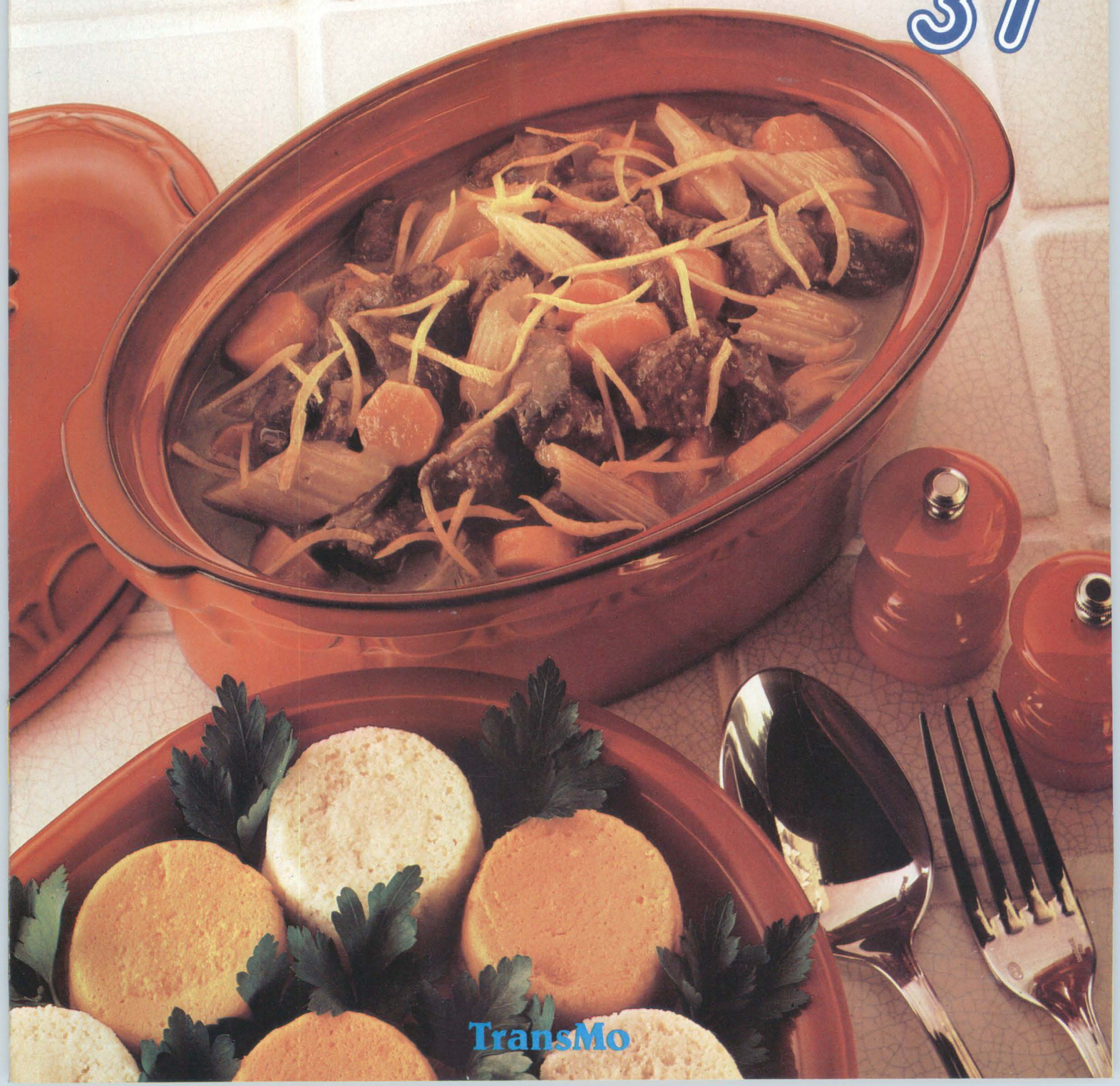
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

37



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 3 FASCICULE 37

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Plats de riz en un clin d'oeil 1001

CUISINE MICRO-ONDES 34
Une alimentation saine 2 1006

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 35
Roulés de volaille 1011

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Du congélateur à la table : repas pour 4 1016

FRUITS ET LÉGUMES 34
Cuisson des poireaux 1020

PÂTISSERIE ET DESSERTS 34
Gâteaux de Savoie 1024

REPAS POUR MOI
Croustillant aux pommes 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Plats aux tomates irrésistibles Les tomates à toutes les sauces au four micro-ondes; utilisez des tomates fraîches ou en boîte pour préparer ces plats savoureux.

L'augmentation des recettes Voici comment modifier vos recettes préférées pour servir un plus grand nombre de personnes.

Le crabe aux micro-ondes Des recettes somptueuses, dont le crabe à la créole et une bisque de fruits de mer.

PLUS...

Cuisine pour congélation : les boulettes de viande; gâteau au chocolat aux feuilles de rose, biscuits.

Plats de riz en un clin d'oeil

Le riz est un aliment qui, en un clin d'oeil, se transforme en plats principaux rapides et succulents. En moins de 30 minutes, préparez l'un ou l'autre des plats que vous propose cette chronique.

Le riz vous permet de cuisiner des plats de tous les jours comme le riz au porc et au maïs ou des plats plus élaborés, tels les poivrons farcis ou le riz au porc aigre-doux, que vous pourrez fièrement offrir à vos invités.

Nous avons utilisé du riz à grains longs (et non à cuisson rapide) dans toutes les recettes proposées et il est très important de respecter les temps de cuisson indiqués pour obtenir de bons résultats. Nous nous sommes parfois servis de riz à grains longs pré-cuit, cuit selon la méthode habituelle ou aux micro-ondes, selon les instructions données à la page 1002 (Micro-trucs).

Pour épargner du temps, quel que soit le mode de cuisson choisi, préparez le riz à l'avance, puis faites-le simplement réchauffer aux micro-ondes (voir Micro-trucs, p.1003). Votre riz n'en sera que plus gonflé et savoureux.

Riz au porc et au maïs

Riz au porc et au maïs

25 min

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse/175 g de riz à grains longs
1 ¾ tasse/400 ml d'eau bouillante
sel
poivre
1 noix de beurre
1 lb/450 g de chair à saucisse de porc
1 oignon haché
1 poivron vert épépiné et haché
⅞ de tasse/200 ml de bouillon de poulet
1 boîte de 7 oz/198 g de maïs sucré en grains bien égoutté

4 PERSONNES

1 Mélangez riz, eau bouillante, assaisonnements et beurre dans une grande casserole. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Laissez cuire 12 min à MED., en remuant 2 fois. Laissez reposer à couvert 5 min.
2 Entre-temps, défaites la chair à saucisse dans une casserole et ajoutez-y l'oignon et le poivron; couvrez (voir ci-dessous) et faites cuire de 4 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois à mi-cuisson.
3 Égouttez bien le gras et le jus de cuisson, puis incorporez le riz cuit et le reste des ingrédients. Couvrez et faites cuire de 6 à 9 min à MAX., en remuant 2 fois.

Poivrons verts farcis

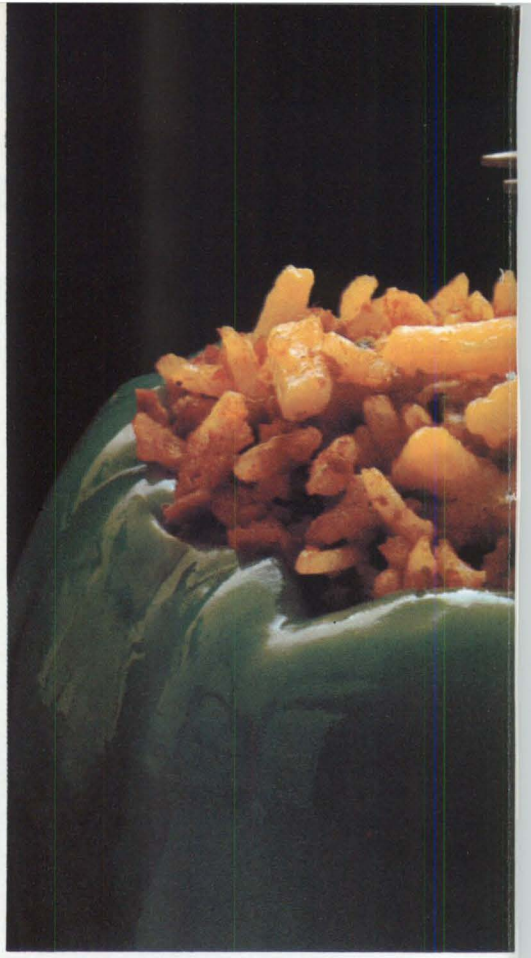
29 min

Temps d'attente : 5 min

1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
sel et poivre
2 cuil. à soupe de sauce tomate en boîte
1 sachet de 1 ¾ oz/48 g d'assaisonnements pour boeuf haché
½ tasse/100 g de riz à grains longs
1 ½ tasse/350 ml d'eau bouillante
4 gros poivrons verts

4 PERSONNES

1 Mélangez bien l'oignon, l'ail et l'huile, couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Incorporez le boeuf haché, couvrez de nouveau et laissez cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois.
2 Incorporez sel et poivre, sauce tomate, assaisonnements pour boeuf haché, riz et eau bouillante. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., diminuez à MED. et laissez cuire 10 min, ou jusqu'à ce que le riz soit presque cuit en remuant 2 fois.
3 Enlevez une mince tranche sur le dessus de chaque poivron, retirez les graines et déposez-les dans un plat. Farcissez du mélange au riz, couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX. Laissez reposer 5 min.



Poivrons verts farcis

Conseils du chef

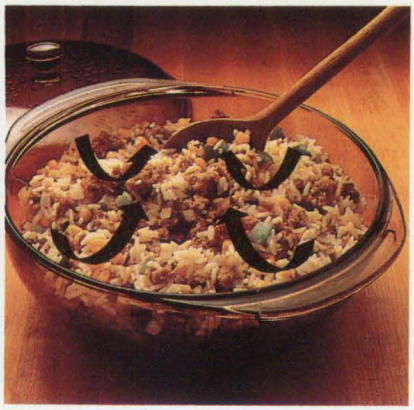
Le riz ne cuit pas plus rapidement aux micro-ondes que de façon conventionnelle, mais vous êtes assuré d'obtenir chaque fois un riz tendre et savoureux. Les casseroles sont aussi plus faciles à récurer.

Micro-trucs

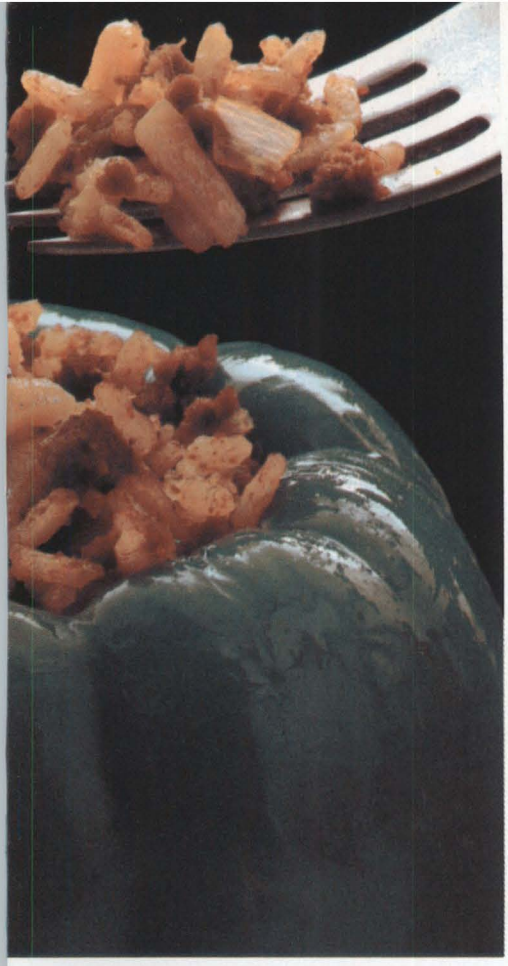
Pour faire cuire le riz aux micro-ondes, versez ⅞ de tasse/200 g de riz blanc à grains longs, 2 tasses/450 ml d'eau bouillante, du sel au goût et une petite noix de beurre ou de margarine dans une grande casserole, couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Laissez cuire 12 min à MED., en remuant 2 fois. Laissez reposer à couvert 5 min. Remuez à la fourchette. Pour faire cuire ⅝ de tasse/150 g de riz, ajoutez 1 ½ tasse/350 ml d'eau bouillante et du sel au goût; faites comme ci-dessus et laissez reposer quelques minutes avant de servir.

Préparation du riz au porc et au maïs

Couvrez *bien la casserole afin d'éviter que le liquide ne s'évapore avant la fin de la cuisson.*



Remuez *le mélange 2 fois, à l'étape 3, pour assurer une cuisson uniforme.*



Riz au cari

16 min

Temps d'attente : 5 min

2 branches de céleri hachées
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 ¾ tasse/400 ml d'eau bouillante
¾ de tasse/175 g de riz à grains longs
1 ½ cuil. à café de cari
2 oz/50 g de raisins secs

4 PERSONNES

1 Faites blondir le céleri dans le beurre, à couvert, 1 ou 2 min à MAX.
2 Ajoutez le reste des ingrédients, sauf les raisins; couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Remuez bien puis diminuez à MED. et laissez cuire encore 12 min, en remuant 2 fois.
3 Incorporez les raisins et laissez reposer à couvert 5 min. Remuez à la fourchette et servez bien chaud.

Riz au cari pour 2 : diminuez tous les ingrédients de moitié, sauf l'eau (mesurez 1 ¼ tasse/300 ml d'eau). Faites blondir le céleri pendant 45 s, puis suivez la recette.

VARIANTE
Riz au cheddar : omettez céleri, beurre, cari et raisins. Faites cuire le riz dans l'eau bouillante, en suivant les instructions données à l'étape 2 de la recette précédente. Incorporez 1 ½ cuil. à café de persil haché, à des herbes fraîches, origan ou autres, et 2 oz/50 g de cheddar râpé, puis laissez reposer à couvert 5 min. Remuez à la fourchette et saupoudrez de paprika, au goût.

Riz brun aux légumes

29 min

Temps d'attente : 5 min

3 échalotes hachées
1 branche de céleri hachée
1 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 ¼ tasses/550 ml d'eau bouillante
¾ de tasse/175 g de riz brun
½ cube de bouillon de poulet émietté
sel au goût

4 PERSONNES

1 Versez les échalotes, le céleri, le persil et le beurre dans une grande casserole, couvrez et faites cuire 1 ou 2 min à MAX. Ajoutez le reste des ingrédients et remuez bien.
2 Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., diminuez à MED. et laissez cuire 25 min en remuant 2 fois. Laissez reposer à couvert 5 min, puis remuez à la fourchette avant de servir.

Micro-trucs

Le riz à grains longs déjà cuit se réchauffe très facilement aux micro-ondes : versez-le dans un plat, couvrez et faites réchauffer à MAX., le temps requis :
1 portion : 1 ou 2 min
2 portions : de 2 à 4 min
4 portions : de 4 à 6 min.
Il n'est pas nécessaire de le laisser reposer, mais remuez-le à la fourchette avant de servir.

De gauche à droite : *riz au cari, riz brun aux légumes et riz au cheddar.*

Agneau à la créole

19 min

Temps d'attente : 5 min

1 oignon haché
1 branche de céleri hachée
½ poivron vert épépiné et haché
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 tasse/225 g de riz à grains longs
1 boîte de 8 oz/225 g de tomates égouttées et hachées
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
2 cuil. à café de cassonade
½ cuil. à café de basilic
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
12 oz/350 g d'agneau cuit, coupé en petits cubes

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon, le céleri et le poivron dans l'huile, à couvert, de 4 à 5 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients, couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Diminuez à MED. et laissez cuire 12 min en remuant 2 fois. Laissez reposer à couvert 5 min.

Riz au porc aigre-doux

21 min

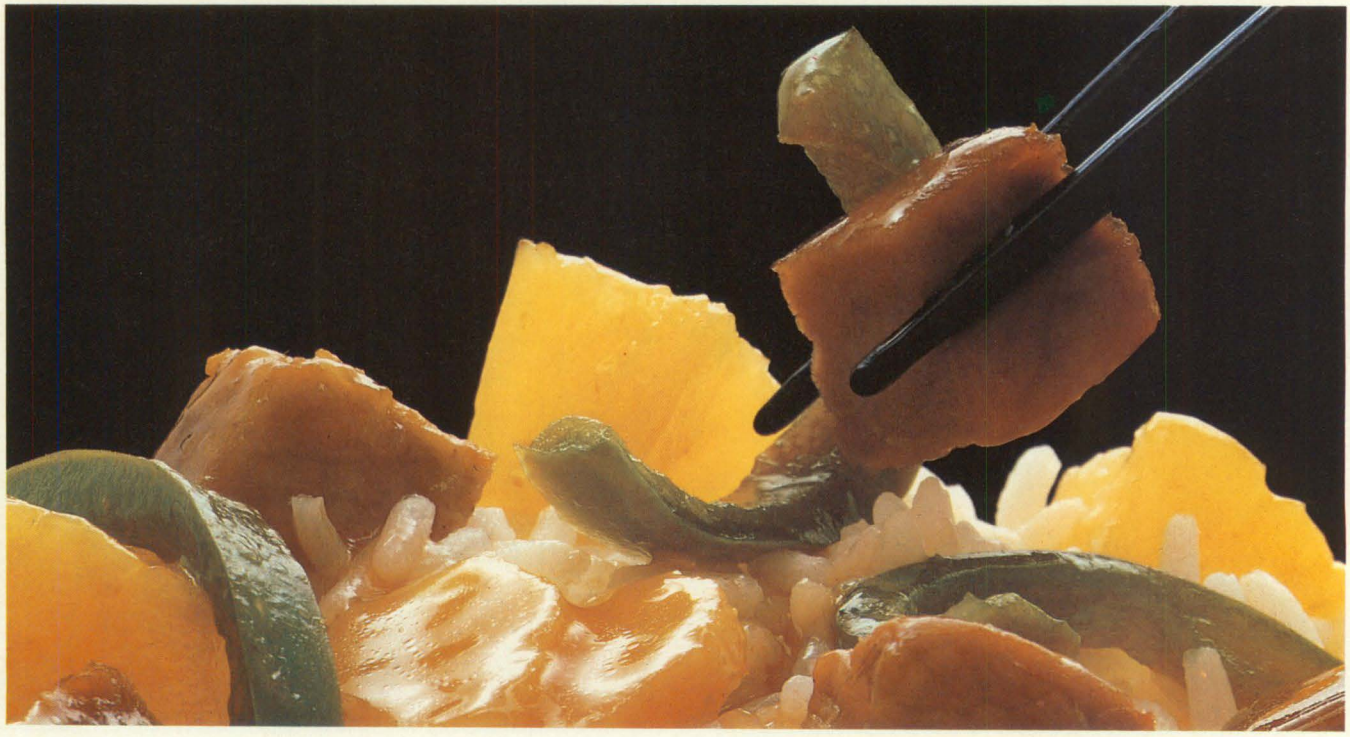
Temps d'attente : 3 min

2 cuil. à soupe de cassonade dorée
3 cuil. à soupe de fécule de maïs
3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
3 cuil. à soupe de sauce soya
1 boîte de 8 oz/227 g d'ananas en morceaux bien égouttés, le jus réservé
1 lb de porc maigre, coupé en cubes de ¾ de po/2 cm
1 boîte de 8 oz/227 g de châtaignes d'eau bien égouttées, tranchées
1 poivron vert épépiné et coupé en lamelles
1 petit oignon haché
⅞ de tasse/200 g de riz à grains longs cuit selon la méthode habituelle (ou aux micro-ondes, voir p. 1002)

4 PERSONNES

1 Mélangez la cassonade et la fécule de maïs, puis ajoutez graduellement le vinaigre et la sauce soya en mélangeant le tout. Incorporez le jus d'ananas et le porc et mélangez bien.
2 Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., puis diminuez à MED. et laissez cuire de 10 à 15 min ou jusqu'à ce que la viande soit cuite, en remuant 2 fois.

À gauche : *Agneau à la créole*
Ci-dessous : *Riz au porc aigre-doux*



3 Ajoutez les châtaignes, le poivron et l'oignon, couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à tendreté. Incorporez les ananas et laissez reposer à couvert 3 min.
4 Faites chauffer le riz cuit à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez-y la préparation de viande et de légumes et mêlez parfaitement le tout.

Gratin de riz et d'épinards

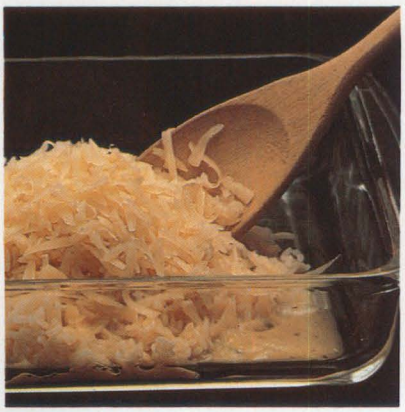
27 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g d'épinards surgelés
3 tasses/150 g de riz cuit à grains longs
6 oz/175 g de cheddar râpé
1 oeuf battu
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 boîte de 6 oz/175 g de sauce tomate à l'italienne
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de champignons
½ cuil. à café de basilic
sel et poivre au goût

4 À 6 PERSONNES

Préparation du gratin de riz et d'épinards



Faites *décongeler et cuire les épinards sur une assiette, à couvert, 3 ou 4 min à MAX. Égouttez. Faites chauffer le riz dans un plat peu profond de 12 x 8 po/ 30 x 20 cm, 3 ou 4 min à MAX. Incorporez la moitié du fromage et l'oeuf battu, puis pressez bien dans le fond du plat.*

Faites cuire *4 ou 5 min à MAX., en tournant la casserole à mi-temps. Faites cuire le boeuf haché dans un autre plat, 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Dégraissez et incorporez le reste des ingrédients, sauf les épinards.*

Versez *la viande uniformément sur le riz, puis couvrez des épinards. Parsemez le dessus du reste de fromage râpé et faites chauffer 5 min à MAX. Tournez la casserole de moitié, laissez cuire encore de 8 à 10 min à MED. Servez bien chaud.*

Une alimentation saine 2

Le four micro-ondes vous permet de préparer des plats nutritifs et délicieux, sans gras, qui sont excellents pour la santé. Prenez le temps de bien manger, cela ne peut que vous être profitable.

Vous voulez bien manger et être en bonne santé? Le four micro-ondes peut certainement vous être utile. Nous savons de nos jours qu'un régime alimentaire bien équilibré est essentiel à la santé et à la bonne forme; il procure l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Voilà pourquoi il faut surveiller le nombre de calories ou kilojoules que l'on absorbe, car elles fournissent l'énergie nécessaire à un organisme sain et actif (1 cal équivaut à 4,2 kJ). Les calories non brûlées se transforment rapidement en graisse, ne l'oublions pas. Pour diminuer la teneur en calories de votre régime alimentaire, préparez des plats sans gras aux micro-ondes.

Plateau de brocoli et de carottes

Que faut-il manger pour être en santé ?
Un régime alimentaire bien équilibré doit fournir les protéines, les hydrates de carbone, les minéraux, l'eau, les vitamines, les fibres et les matières grasses nécessaires au maintien de la santé. Il faudrait réduire notre consommation de gras et de sucre, qui fournissent peu d'éléments nutritifs essentiels, car il semble y avoir un lien entre un régime alimentaire riche en gras et en sucre et un état de santé déficient.

Comment le four micro-ondes peut-il nous aider à bien manger ?
La réponse est simple : la cuisson est si rapide que les aliments conservent vitamines et minéraux souvent perdus pendant la cuisson traditionnelle. Voici d'autres avantages : vous n'avez pas à ajouter autant de gras ni à relever les aliments à l'aide de sauces riches, car ils sont beaucoup plus savoureux cuits aux micro-ondes. Vous ne serez pas tenté non plus d'ajouter du sel à la fin du temps de cuisson, les aliments conservant toute leur saveur naturelle.

Comment bien manger

- Pour être en santé, il faut diversifier les aliments afin d'absorber les vitamines, minéraux, protéines et hydrates de carbone dont l'organisme a besoin.
- Diminuez votre consommation de sel, car il est préférable de ne pas saler les aliments avant de les faire cuire aux micro-ondes.
- Planifiez bien vos repas : il est recommandé de prendre un bon repas le matin et le midi, alors que vous pourrez brûler les calories pendant la journée, et de manger légèrement le soir.
- Si vous avez faim entre les repas, grignotez des carottes crues ou une pomme, aliments à la fois riches en fibres et nourrissants.

Plateau de brocoli et de carottes

8 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de brocoli
¾ de lb/350 g de carottes en morceaux de 1 ½ po/4 cm
2 cuil. à soupe de jus d'orange
¼ de cuil. à café de coriandre
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de persil haché

4 PERSONNES

1 Coupez les bouquets de brocoli et réservez. Tranchez un morceau de 1 po/2,5 cm de la base de chaque tige, puis râpez les tiges ou passez-les au robot culinaire.

2 Déposez le brocoli déchiqueté au centre d'un plateau rond de 10 po/25 cm de diamètre. Entourez des bouquets, puis des carottes.

3 Arrosez les carottes de jus d'orange et de coriandre et le brocoli de jus de citron et de persil. Couvrez et faites cuire de 8 à 12 min à MAX., jusqu'à tendreté, en tournant le plateau du quart à 3 reprises. Laissez reposer, à couvert, 3 min.

Par portion
Calories : 50 / kilojoules : 210
Riche en fibres et sans gras
Riche en calcium et en fer

Truite farcie

8 min

Temps d'attente : 5 min

4 truites entières, d'environ 8 oz/225 g chacune

FARCE
1 branche de céleri hachée
1 oignon haché fin
1 poivron vert épépiné et haché
2 cuil. à soupe de bouillon de poisson
2 oz/50 g de chapelure fraîche
2 cuil. à soupe de persil haché
le zeste râpé de ½ citron
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez céleri, oignon, poivron et bouillon de poisson; couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à tendreté. Incorporez chapelure, persil et zeste de citron, puis assaisonnez au goût.
2 Farcissez les truites de ce mélange, puis fermez bien l'ouverture à l'aide de cure-dents, au besoin. Dans un grand plat rectangulaire, déposez les poissons tête-bêche et couvrez.
3 Faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps, jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Laissez reposer 5 min, puis servez.

Truite farcie pour 2 : diminuez de moitié tous les ingrédients de la farce et faites cuire les légumes 3 ou 3 ½ min. Farcissez 2 truites et faites-les cuire 2 ou 3 min, puis laissez reposer 3 min.

VARIANTE
Au goût, remplacez le poivron par 2 oz/50 g de champignons en tranches; ne les ajoutez pas aux autres légumes, mais incorporez-les avec la chapelure et les autres ingrédients. Cette farce est délicieuse et encore plus faible en calories.

Par portion:
Calories : 235 / kilojoules : 985
Pauvre en matières grasses
Riche en calcium et en magnésium

Notes sur la congélation

Faites décongeler les truites avant de les farcir : placez 4 truites de 8 oz/225 g chacune, dans leur emballage de plastique, côte à côte, dans un grand plat. Incisez l'emballage sur le dessus et faites décongeler de 19 à 21 min, au cycle DÉCONGÉLATION, jusqu'à ce que les poissons deviennent malléables. Laissez reposer de 5 à 10 min. Pour décongeler 2 truites, faites comme ci-dessus, mais comptez seulement de 10 à 12 min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer de 5 à 10 min.

Conseils minceur

Diminuez les calories, mais dégustez quand même de bons plats; voici quelques trucs.
- *Dégraissez complètement la viande avant de la faire cuire.*
- *Remplacez la crème 15 % par du yogourt faible en gras et la crème 35 % par du yogourt plus épais employé en cuisine grecque.*
- *Mangez des aliments à la fois riches en fibres et nourrissants tels des pommes de terre en robe des champs, du riz brun et des pâtes de blé entier, sans leur ajouter trop de beurre cependant.*
- *Choisissez des fromages faibles en matières grasses tels l'edam et le gouda ou du cheddar et du cheshire à faible teneur en gras.*
- *Remplacez le fromage à la crème et les fromages riches en matières grasses par du fromage de lait caillé ou à base de lait écrémé.*
- *Remplacez le lait entier par du lait écrémé.*

Rouleaux de porc orientaux

17 min

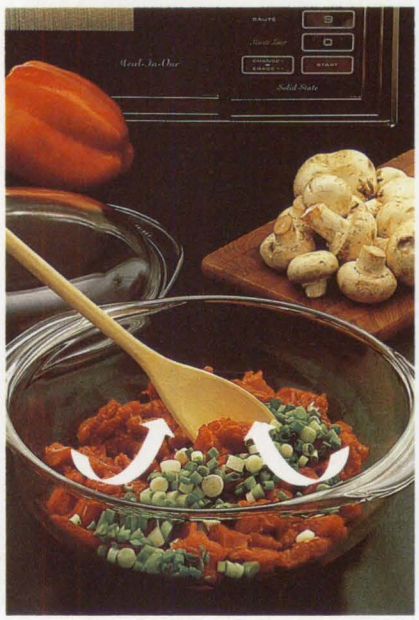
Temps d'attente : aucun

¾ de lb/350 g de filet de porc détaillé en petits cubes
4 échalotes hachées
8 oz/225 g de champignons tranchés
8 oz/225 g de germes de haricot
½ poivron rouge haché
1 boîte de 8 oz/225 g de châtaignes d'eau bien égouttées, tranchées
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cube de bouillon de boeuf
1 laitue Iceberg
sauce soya pour servir

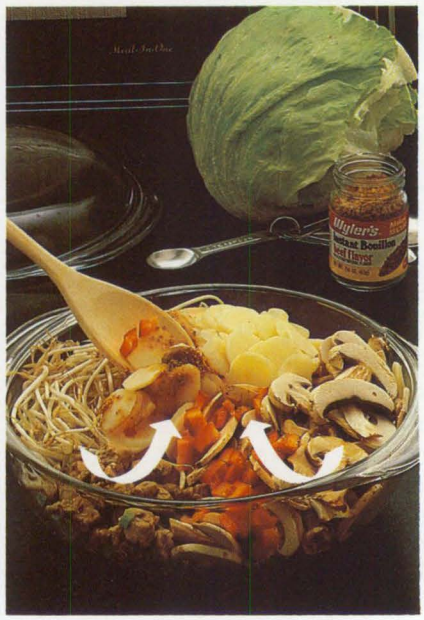
4 PERSONNES

Par portion :
Calories : 200 / kilojoules : 840
Faible en matières grasses
Riche en fer, vitamine A, B1, B2, B6 et C

Préparation des rouleaux de porc orientaux



Mélangez *le porc et les échalotes dans un plat de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.*

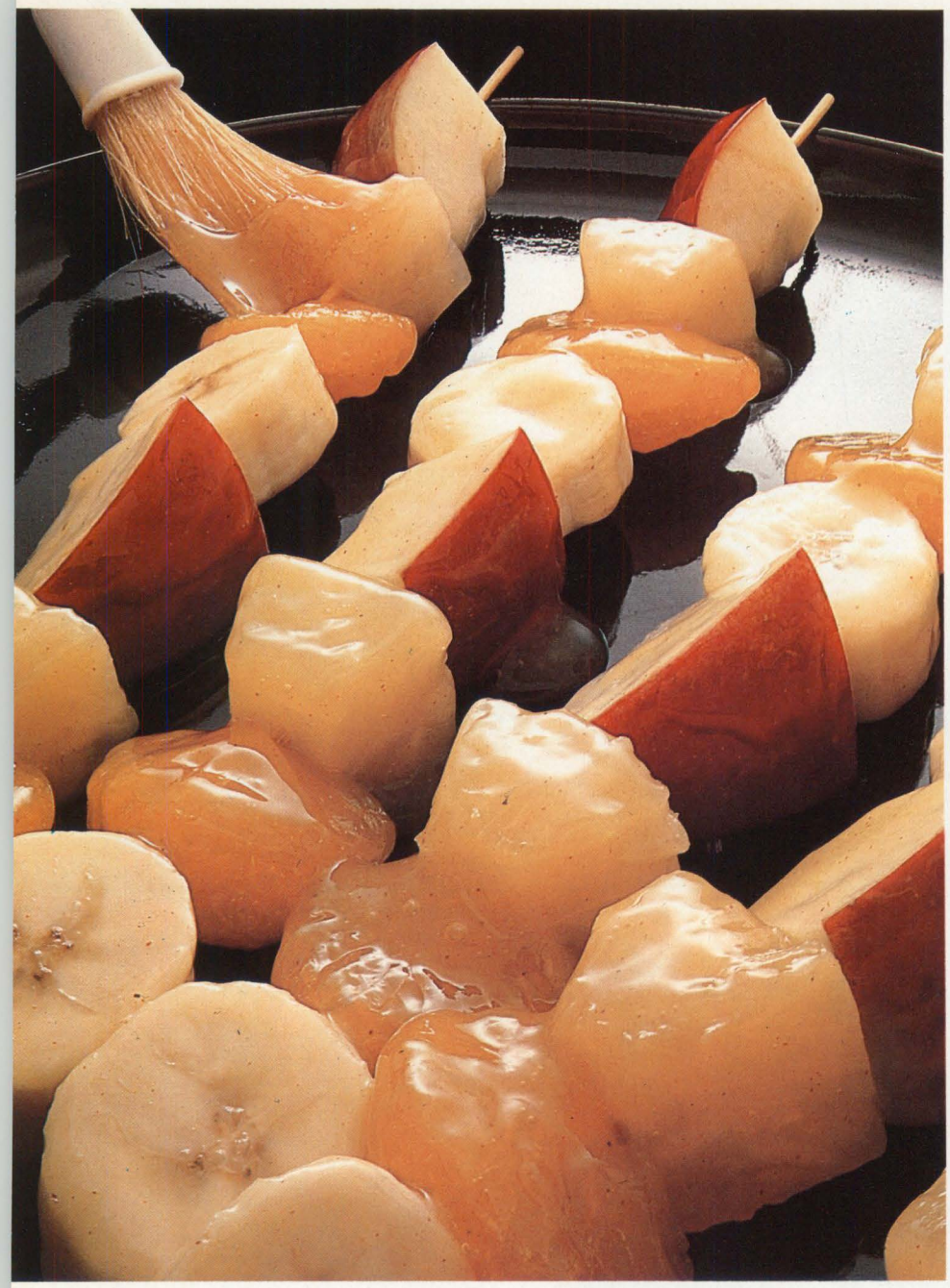


Incorporez *champignons, germes de haricot, poivron, châtaignes et sauce soya, puis émiettez le cube de bouillon dans le tout. Couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en remuant à mi-temps puis à la fin du temps de cuisson. Égouttez bien.*

Déposez *la laitue dans un plat de 10 tasses/2,5 l et couvrez. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les feuilles extérieures soient bien ramollies. Retirez 4 ou 5 grandes feuilles pour les farcir.*

Versez *3 ou 4 cuil. à soupe de mélange légumes-viande dans chaque feuille, roulez-les délicatement et fixez bien, au besoin, à l'aide de cure-dents.*

Déposez *les roulés dans un grand plat rectangulaire, partie scellée sur le dessous. Couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX. Arrosez de sauce soya, au goût, et servez.*



Brochettes de fruits chauds

Soufflé léger

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 blanc d'oeuf
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
préparation à tartiner faible en matières grasses
1 bonne pincée de basilic
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Fouettez les 3 blancs d'oeufs en neige légère. Graissez légèrement un bol de la préparation à tartiner.

2 Battez légèrement jaunes d'oeufs, basilic, sel et poivre. Incorporez-les délicatement aux blancs d'oeufs. Versez dans l'assiette.

3 Faites cuire de 1 ½ à 3 min à MED. Le dessus risque de se fendiller légèrement, mais le soufflé sera tout aussi délicieux.

Par portion :
Calories : 100 / kilojoules : 420
Riche en fer et en zinc
Riche en vitamines A, D, B2, E, B12

Brochettes de fruits chauds

4½ min

Temps d'attente : aucun

⅝ de tasse/150 ml de jus d'orange non sucré
2 cuil. à café d'arrow-root
1 cuil. à soupe d'eau
1 pincée de cannelle
1 pomme détaillée en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 boîte de 8 oz/225 g d'ananas en morceaux, égouttés
1 boîte de 8 oz/225 g de mandarines égouttées
1 banane détaillée en tranches de ½ po/12 mm

4 PERSONNES

1 Faites chauffer le jus d'orange à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition.

2 Délayez l'arrow-root dans l'eau et incorporez le jus chaud, petit à petit. Faites chauffer de 30 à 40 s à MAX., en fouettant plusieurs fois, jusqu'à épaississement. Ajoutez la cannelle.

3 Embrochez les fruits sur 8 brochettes de bois de 6 po/15 cm de long, dans l'ordre suivant : pomme, ananas, mandarine, banane.

4 Disposez les brochettes sur une assiette, badigeonnez de la moitié de la sauce et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX.

5 Retournez les brochettes et badigeonnez de nouveau; faites chauffer encore 1 min à MAX. Servez.

Brochettes de fruits pour 2 : diminuez de moitié la quantité de jus et faites chauffer de 30 à 60 s; délayez 1 cuil. à café d'arrow-root dans 2 cuil. à café d'eau, puis incorporez le jus petit à petit. Faites chauffer de 15 à 30 s à MAX. Choisissez de petits fruits et supprimez les mandarines. Embrochez sur 4 brochettes, badigeonnez de la moitié de la sauce et faites chauffer de 30 à 60 s. Retournez, badigeonnez de nouveau et faites chauffer encore 1 ou 1 ¼ min.

Par portion :
Calories : 105 / kilojoules : 440
Riche en fibres et pauvre en gras
Riche en vitamine C

Roulés de volaille

Le blanc de volaille farci et roulé s'apprête facilement et cuit en quelques minutes. Essayez les garnitures proposées dans cette chronique et régalez-vous en famille !

Le blanc de volaille, tendre et délicat, cuit parfaitement aux micro-ondes. Vous pouvez régler le four à MAX. et la viande reste bien tendre et succulente.

Pour varier vos menus, préparez de délicieux roulés, avec différentes garnitures, toutes plus savoureuses les unes que les autres. La volaille se marie parfaitement à une foule d'aliments et d'ingrédients.

Vous pouvez vous procurer des poitrines de volaille chez votre boucher ou dans les supermarchés. Elles se vendent à la pièce ou en paquets de 2 ou 3. Si vous choisissez une poitrine de dinde, tranchez-la à l'hori-

Poulet à la Kiev

RAY DUNS

zontale, pour servir 2 personnes. Si vous préférez, achetez des tranches ou des escalopes de dinde.

La poitrine de dinde pèse environ de 6 à 8 oz/175 à 225 g.

La poitrine de poulet est un peu plus petite (5 ou 6 oz/150 à 175 g) et elle convient bien pour 1 personne. Le blanc de volaille, qu'on appelle aussi suprême, comprend parfois l'extrémité de l'aileron.

Préparation des blancs de volaille

Disposez le blanc de volaille sur une feuille de papier ciré ou entre 2 morceaux de pellicules plastiques. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un maillet (côté plat), abaissez à ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Assaisonnez un côté de sel et de poivre noir, puis versez la garniture.

Comment farcir et faire cuire les blancs de volaille

Versez la garniture près d'une des extrémités, puis roulez bien l'escalope, en rabattant les côtés vers l'intérieur. Si vous utilisez beaucoup de farce, déposez-la au centre de l'escalope et rabattez les côtés par-dessus. Fixez bien à l'aide de cure-dents et faites cuire les roulés à MAX. La cuisson des roulés demande un peu plus de temps, et plus la farce est substantielle, plus il faudra la prolonger.

La viande est cuite lorsque le jus de cuisson est clair. Laissez reposer les roulés 5 min avant de servir.

Poulet à la Kiev

6¾ min

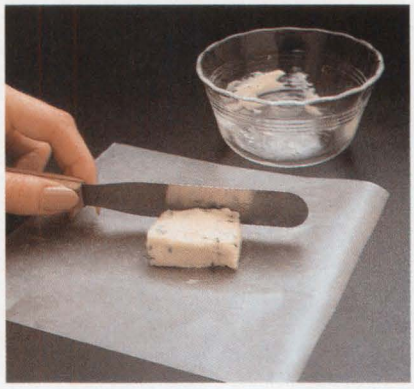
Temps d'attente : 5 min

6 oz/175 g de beurre
2 cuil. à café de ciboulette
1 gousse d'ail écrasée
poivre blanc
4 poitrines de poulet (1 ¼ lb/600 g au total)
4 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de paprika

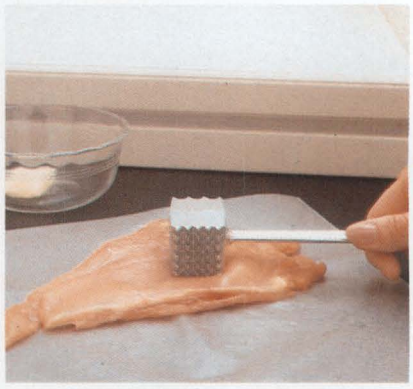
4 PERSONNES

Préparation du poulet à la Kiev

Faites ramollir *4 oz/100 g de beurre, à couvert, 10 s à MIN., sans le laisser fondre. Ajoutez ciboulette, ail et poivre; mélangez bien.*

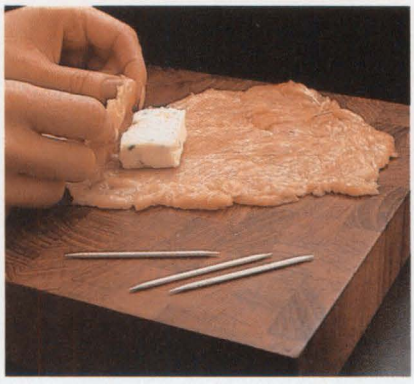


Détaillez *le beurre en 4 rectangles de 1 ½ x 1 po/4 x 2,5 cm sur une feuille de papier ciré. Mettez au congélateur une dizaine de minutes.*



Déposez *le poulet sur une feuille de papier ciré et abaissez à ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Faites fondre le reste du beurre à couvert de 30 à 60 s à MAX.*

Mélangez *chapelure, parmesan, persil et paprika dans un bol peu profond ou sur une feuille de papier ciré et réservez.*



Déposez *les rectangles de beurre à l'extrémité courte des escalopes, rabattez le bout et roulez bien, en repliant les côtés vers l'intérieur. Fixez avec des cure-dents et badigeonnez de beurre fondu.*

Roulez *dans la chapelure assaisonnée et placez en bordure d'un plat rond. Faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en retournant les roulés et en tournant le plat 1 fois. Laissez reposer 5 min.*

Roulés de poulet au bacon

Roulés de poulet au bacon

14 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de bacon de dos fumé, découenné et coupé en morceaux
4 poitrines de poulet désossées (1 ¼ lb/600 g environ), abaissées à ¼ de po/6 mm d'épaisseur
poivre au goût
8 oz/225 g de champignons en tranches
1 boîte de 11 oz/300 g de crème de champignons
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
2 oz/50 g d'amandes effilées

4 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon dans un plat peu profond, couvert de papier absorbant, 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant.
2 Poivrez légèrement les poitrines de poulet et couvrez du bacon. Roulez bien et fixez avec des cure-dents.
3 Étalez les champignons dans un plat peu profond et placez-y les roulés. Mélangez crème de champignons et crème sure et versez sur le poulet.
4 Couvrez de papier ciré et faites cuire 4 ou 5 min à MAX. Retournez les roulés, remuez la sauce, puis laissez cuire encore 5 ou 6 min.
5 Laissez reposer 5 min, puis parsemez d'amandes. Servez avec des nouilles au beurre ou du riz bouilli.

Roulés de poulet aux artichauts

9¾ min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cube de bouillon de poulet émietté
1 échalote hachée fin
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 boîte de 6 oz/150 g de coeurs d'artichauts (6 environ)
2 oz/50 g de cheddar râpé
2 cuil. à soupe de chapelure fraîche de blé entier
4 poitrines de poulet désossées (1 ¼ lb/600 g environ), abaissées à ¼ de po/6 mm d'épaisseur

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX., incorporez la farine, le cube de bouillon, l'échalote et les assaisonnements. Ajoutez la crème et l'eau.
2 Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant à chaque minute. Réservez.
3 Égouttez; hachez les coeurs d'artichauts; ajoutez le fromage et la chapelure; mélangez le tout. Versez le mélange au centre des escalopes, repliez les bords et fixez avec des cure-dents.
4 Déposez les roulés, partie scellée sur le dessus, dans un plat peu profond. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., déplacez et retournez les roulés, nappez-les de sauce et laissez cuire encore 3 ou 4 min, jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Conseils minceur

Remplacez la crème par du lait écrémé et le cheddar par de l'edam. Chaque portion ne renferme alors que 300 cal/1 260 kJ. Une portion de 4 oz/100 g de pommes de terre nouvelles ajoute 75 cal/315 kJ tandis qu'une pomme de terre en robe des champs de 5 oz/150 g compte 130 cal/546 kJ.

Notes sur la congélation

Pour décongeler les pointes d'asperges, transpercez l'emballage à 2 ou 3 reprises et faites décongeler 3 min, à DÉCONGÉLATION. Transvidez sur une assiette et faites décongeler encore 2 ½ ou 3 min. Laissez reposer 2 ou 3 min, puis égouttez. Pour les roulés de dinde aux asperges, servez-vous, au besoin, d'asperges en boîte.

Roulés de dinde aux asperges garnis de parmesan râpé

Roulés de dinde aux asperges

6 min

Temps d'attente : 5 min

4 poitrines de dinde désossées (1 ½ lb/700 g au total), aplaties à ¼ de po/6 mm d'épaisseur
sel et poivre
¼ de cuil. à café de poudre d'ail
¼ de cuil. à café de romarin
2 oz/50 g de mozzarella
1 paquet de 7 oz/200 g de pointes d'asperges, décongelées
1 pincée de paprika
2 cuil. à café de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Étalez les escalopes sur une planche, assaisonnez généreusement et saupoudrez d'ail et de romarin.
2 Couvrez chaque escalope de minces tranches de mozzarella et de 4 pointes d'asperges. Roulez bien et fixez avec un cure-dent.
3 Saupoudrez de paprika et placez les roulés, côté scellé sur le dessous, en bordure d'un plat. Couvrez de papier ciré.
4 Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., retournez et déplacez les roulés, saupoudrez de parmesan et couvrez de nouveau. Faites cuire encore 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair. Laissez reposer 5 min, retirez les cure-dents et servez.

Roulés de dinde, sauce aux champignons

11½ min

Temps d'attente : aucun

FARCE
4 oz/100 g de champignons hachés
1 petit oignon haché fin
1 branche de céleri hachée fin
1 petite gousse d'ail écrasée
1 noix de beurre
2 cuil. à soupe de chapelure fraîche
sel et poivre
2 poitrines de dinde désossées, de 6 ou 7 oz/175 à 200 g chacune, aplaties en escalopes de ¼ de po/6 mm d'épaisseur
2 cuil. à soupe de chapelure ordinaire ou de blé entier
1 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à soupe d'huile d'olive ou d'huile végétale

SAUCE AUX CHAMPIGNONS
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 petit oignon haché
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
3 cuil. à soupe de vin blanc

2 PERSONNES

1 Préparez la farce : mélangez champignons, oignon, céleri, ail et beurre; couvrez et faites cuire de 2 à 4 min à MAX., jusqu'à tendreté. Incorporez la chapelure fraîche et assaisonnez au goût.

Roulés de dinde, sauce aux champignons

2 Déposez le mélange sur les escalopes, repliez les côtés sur la farce, roulez bien la volaille et fixez avec des cure-dents.

3 Mélangez chapelure et persil, badigeonnez les roulés d'huile, puis enrobez-les de chapelure. Disposez-les dans un plat peu profond et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en retournant les roulés à mi-temps. Couvrez hermétiquement et laissez reposer.

4 Entre-temps, préparez la sauce : faites blondir les champignons et l'oignon dans le beurre, à couvert, 2 min à MAX., jusqu'à tendreté. Ajoutez la farine et les assaisonnements, puis incorporez la crème.

5 Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Incorporez le vin et faites chauffer encore 30 s. Versez sur les roulés de volaille et servez immédiatement.

Roulés de dinde à l'orientale

11 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de boeuf haché maigre
2 oz/50 g de noix de Grenoble finement hachées
1 cuil. à soupe de chapelure blanche fraîche
1 petit oignon haché très fin
2 cuil. à soupe de sauce soya
½ cuil. à café de gingembre
¼ de cuil. à café de muscade
4 poitrines de dinde désossées de 8 oz/225 g chacune, aplaties en escalopes de ¼ de po/6 mm d'épaisseur
1 cuil. à soupe de rhum brun
1 cuil. à soupe de miel liquide
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 boîte de 8 oz/225 g d'ananas en tranches bien égouttés
4 cuil. à café de graines de sésame

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez bien boeuf haché, noix de Grenoble, chapelure, oignon, sauce soya et épices.

2 Déposez le quart du mélange au centre de chaque escalope, repliez les côtés, roulez et fixez avec des cure-dents. Déposez dans un plat peu profond.

3 Mélangez rhum, miel et sauce soya et badigeonnez bien les roulés du tiers de ce mélange environ. Couvrez de papier ciré.

4 Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., retournez et badigeonnez les roulés de nouveau.

5 Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., retournez les roulés et glissez une tranche d'ananas sous chacun. Badigeonnez du reste de sauce et parsemez 1 cuil. à café de graines de sésame sur chaque roulé.

6 Faites cuire encore 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair. Laissez reposer 5 min. Servez un roulé par personne ou détaillez-les en tranches de ½ po/12 mm, pour 6 personnes.

Roulés de dinde à l'orientale

Notes sur la congélation

Les roulés de dinde, sauce aux champignons, se congèlent très bien : il suffit ensuite de les faire décongeler et cuire en une seule étape. Ainsi, après avoir enrobé les roulés de chapelure, déposez-les dans un contenant pour congélateur et four micro-ondes, couvrez et faites congeler au maximum 1 mois. Pour servir, enlevez le couvercle et couvrez de papier ciré. Faites cuire 5 min à MAX., laissez cuire de 10 à 12 min à MED., en retournant les roulés et en tournant le plat de moitié à mi-temps. Préparez la sauce (étape 4) et servez.

Du congélateur à la table : repas pour 4

Préparez un repas à l'avance, gardez-le au congélateur et offrez ainsi un petit festin à vos invités de dernière minute.

Nombre de plats se congèlent à merveille et grâce au four micro-ondes, vous pouvez facilement les faire décongeler et réchauffer, tout en préservant leur saveur et leur texture uniques. Voici un menu composé de plats fort élégants, tous cuits d'avance, et que vous pouvez préparer en moins d'une heure. N'oubliez pas de respecter les durées de congélation. Sauf pour le plat de boeuf et les croûtes à pizza, il n'y a pas de temps d'attente.

Ne faites pas chauffer les entrées de fruits de mer et les légumes en purée plus longtemps qu'il n'est indiqué, car ils risquent de durcir.

ALAN DUNS

Entrée de fruits de mer

8 min

Décongélation et réchauffage : 15 min

Temps d'attente après décongélation : aucun

Voici une entrée très savoureuse préparée avec des bâtonnets de poisson ou des fruits de mer frais tels crevettes, crabe et moules. Servez avec des biscottes Melba ou une baguette fraîche.

Boeuf bourguignon au céleri et rondelles de choux-fleurs et de carottes

1 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 pincée de piment de Cayenne
⅝ de tasse/150 ml de crème 35%
1 cuil. à soupe de vin blanc
2 oz/50 g de champignons hachés
1 paquet de 6 oz/175 g de bâtonnets de poisson ou de fruits de mer hachés
2 oz/50 g de gruyère râpé

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, 2 ou 3 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le poisson et le fromage.
3 Faites chauffer jusqu'à épaississement, 3 ou 4 min à MED., en remuant fréquemment.
4 Ajoutez le poisson ou les fruits de mer et la moitié du fromage. Versez ce mélange dans 4 coquilles de porcelaine ou de faïence, parsemez le dessus du reste du fromage et faites chauffer 3 ou 4 min à MED. Laissez refroidir, enveloppez bien et congelez, 1 mois au maximum. Faites décongeler en suivant les instructions ci-dessous.

MENU

Entrée de fruits de mer

Boeuf bourguignon
Du boeuf tendre dans une sauce au vin parfumée à l'orange

Rondelles de choux-fleurs et de carottes
Légumes en purée présentés de façon originale

Pâtes au beurre
Des nouilles fraîches au beurre

Tarte aux fruits
Des fruits frais et du fromage à la crème dans une abaisse bien croustillante

4 PERSONNES

Compte à rebours

Dès votre arrivée
Sortez tous les plats du congélateur. Faites chauffer la croûte à pizza 1 min à MAX., puis laissez reposer 5 min. Faites ramollir le fromage à la crème de 10 à 15 s à MIN. Faites décongeler le boeuf bourguignon, à couvert, pendant 40 min, en remuant fréquemment.

Pendant que le plat de boeuf décongèle
Recouvrez la croûte de fromage à la crème, préparez les fruits et disposez-les sur le fromage. Faites cuire les pâtes selon la méthode habituelle, 3 ou 4 min si elles sont fraîches, de 12 à 15 min, dans le cas contraire (voir fascicule 16, p. 433).

Une fois la décongélation du boeuf terminée
Faites chauffer la glace et versez-la sur les fruits bien refroidis. Laissez reposer dans un endroit frais jusqu'au moment de servir. Pour faire décongeler les légumes en purée, disposez les ramequins en cercle dans le four, couvrez-les et réglez le four à DÉCONGÉLATION, pendant 12 ou 13 min.

Juste avant le repas
Disposez les entrées de fruits de mer en cercle dans le four et faites décongeler de 10 à 15 min. Réglez le four à MAX. et faites chauffer 5 min, puis servez avec une baguette et du beurre.

Pendant que vous dégustez l'entrée
Faites chauffer le boeuf bourguignon de 8 à 10 min à MAX. Laissez reposer pendant que vous faites chauffer les légumes 2 ½ ou 3 ½ min à MAX. Démoulez et servez sans délai.

Entrée de fruits de mer

Boeuf bourguignon

56 min

Décongélation et réchauffage : 48 min

Temps d'attente après décongélation : 2 à 3 ½ min

2 ½ lb/1,25 kg de bifteck d'extérieur de ronde
4 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
4 cuil. à soupe d'huile
1 gros oignon émincé
1 ½ tasse/350 ml de vin rouge
1 cube de bouillon de boeuf
1 orange
4 branches de céleri détaillées en morceaux de 1 po/2,5 cm
4 carottes en rondelles de ½ po/12 mm

4 PERSONNES

1 Coupez le bifteck en cubes de 1 po/2,5 cm. Tamisez la farine avec le sel et le poivre dans un sac de polythène. Ajoutez les cubes de viande et remuez le tout pour bien les enrober.

2 Faites blondir l'oignon dans l'huile, à couvert, dans une grande casserole, 2 min à MAX.

3 Incorporez la viande et faites cuire 4 min à MAX., en remuant à mi-temps. Ajoutez le vin et le cube de bouillon. Couvrez et faites cuire de 30 à 35 min à MED.-MAX.

4 Pelez l'orange avec soin, puis détaillez l'écorce en très fines lanières. Pressez ensuite le fruit pour en extraire le jus.

5 Ajoutez l'écorce et le jus d'orange au plat, ainsi que les légumes. Remuez bien et couvrez. Faites cuire 20 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laissez refroidir complètement. Versez dans un contenant de plastique rigide, jusqu'à ½ po/12 mm du bord. Couvrez, étiquetez et congelez, 2 mois au maximum. Pour décongeler, suivez les indications du Compte à rebours.

Micro-trucs

Si vous désirez servir ce plat immédiatement, laissez-le reposer 5 min à la fin du temps de cuisson.

Rondelles de choux-fleurs et de carottes

15 min

Décongélation et réchauffage : 14 ½ min

Temps d'attente après décongélation : aucun

RONDELLES DE CHOUX-FLEURS

1 lb/450 g de choux-fleurs hachés
4 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g de pommes de terre râpées
sel et poivre
2 oeufs
muscade

RONDELLES DE CAROTTES

1 lb/450 g de carottes finement émincées
2 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de bouillon de poulet
sel et poivre
2 oeufs
tiges de persil pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites cuire le chou-fleur avec le lait, le beurre et les pommes de terre, à couvert, 5 min à MAX., en remuant fréquemment.

2 Passez au mélangeur, puis ajoutez les oeufs. Assaisonnez au goût et ajoutez la muscade. Versez le mélange dans 4 petits ramequins légèrement graissés.

3 Faites cuire les carottes avec le beurre et le bouillon, à couvert, 6 min à MAX. Passez au mélangeur et assaisonnez au goût. Incorporez l'oeuf, puis versez dans 4 petits ramequins graissés.

4 Couvrez tous les ramequins d'une pellicule plastique et disposez-les en cercle dans le four. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en déplaçant les ramequins et en les tournant du quart à mi-temps.

5 Laissez refroidir complètement, enveloppez avec soin, étiquetez et congelez au maximum 3 mois. Faites décongeler selon les indications données dans le Compte à rebours. Démoulez sur une assiette de service et garnissez de persil frais.

Tarte aux fruits

17½ min

Décongélation et réchauffage : 1 min

Temps d'attente après décongélation : 5 min

½ tasse/125 ml de lait
4 cuil. à café de levure sèche
1 bonne pincée de sucre
2 oz/50 g de beurre
2 oeufs battus
3 tasses/400 g de farine tout usage
1 bonne pincée de sel
Garniture de fruits et de fromage (voir page suivante)

2 CROÛTES À PIZZA

1 Faites chauffer le lait dans une tasse à mesurer 1 min à MAX. Ajoutez la levure et le sucre, remuez et laissez reposer dans un endroit chaud.
2 Faites fondre le beurre à couvert de 30 à 60 s à MAX. Incorporez à la levure, puis ajoutez l'oeuf. Battez bien le tout.
3 Tamisez farine et sel, ajoutez le liquide et mélangez bien. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit malléable. Déposez la pâte dans un bol légèrement graissé, couvrez et enfournez à la chaleur minimale (10%), pendant 4 min. Retirez du four et laissez reposer de 10 à 15 min. Répétez jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
4 Pétrissez bien la pâte sur une surface légèrement farinée. Divisez la pâte en 2 et abaissez un rond de 10 à 12 po/25 à 30 cm de diamètre. Glissez sur une assiette à pizza et relevez légèrement les bords.
5 Faites cuire 2 min à MAX., en tournant l'assiette du quart à mi-temps. Préparez la deuxième croûte. Dorez les croûtes sous le gril préchauffé. Enveloppez individuellement et congelez jusqu'à 6 mois. Pour préparer la jardinière, faites décongeler une croûte et garnissez de fromage et de fruits frais.

Garniture de fruits et de fromage

2¼ min

Temps d'attente : aucun

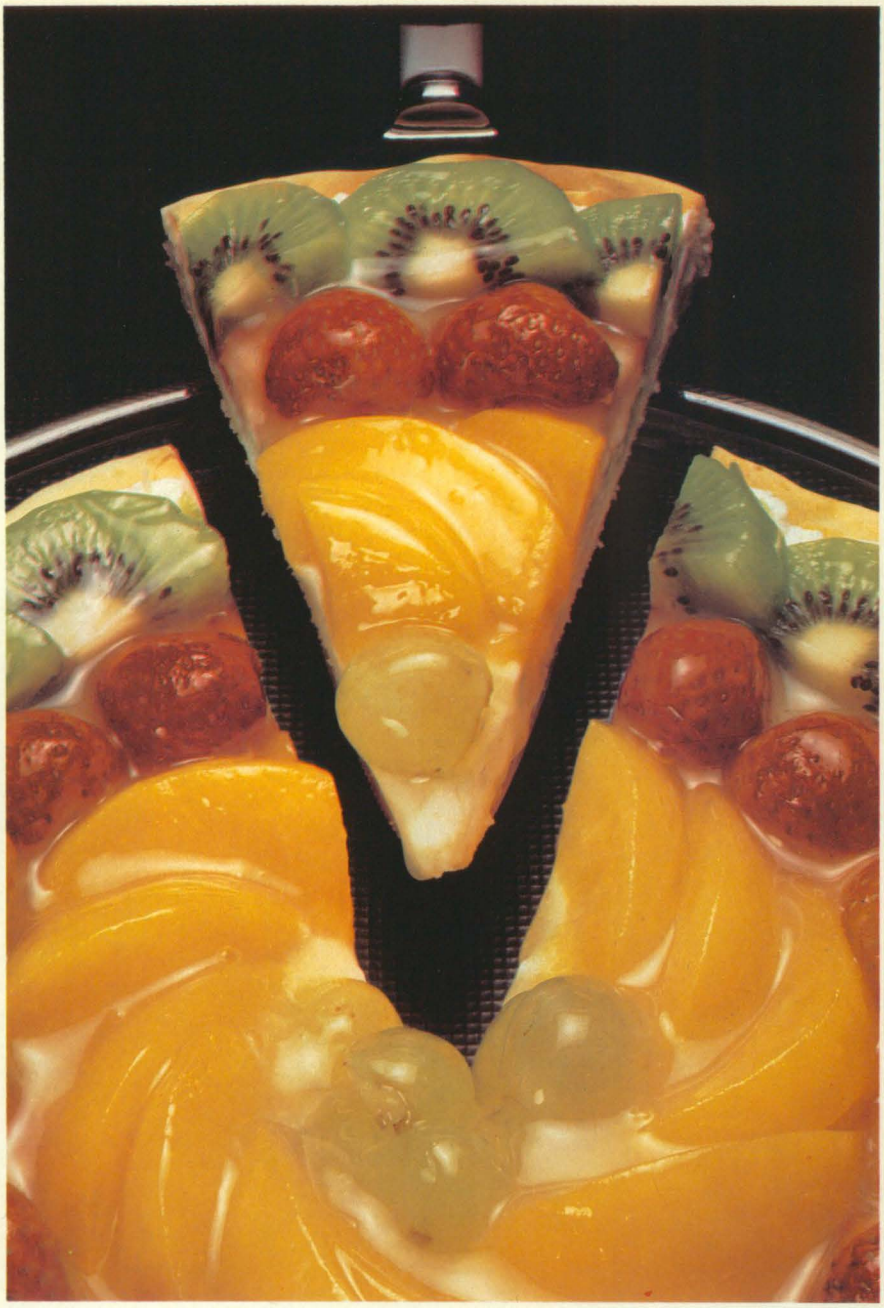
8 oz/225 g de fromage à la crème
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
le zeste râpé de 1 citron
12 oz/350 g de fruits frais

SAUCE POUR GLACER

¾ de tasse/175 ml de jus de pomme
2 cuil. à café d'arrow-root

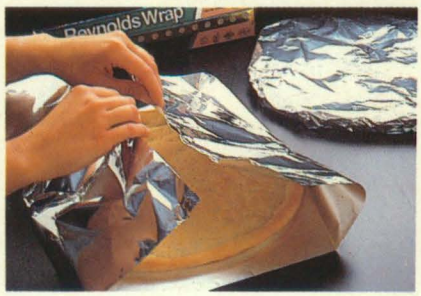
UNE JARDINIÈRE

1 Faites ramollir le fromage à la crème de 10 à 15 s à MIN. Battez en crème avec le sucre et le zeste, puis étendez uniformément sur la croûte, jusqu'à ½ po/12 mm du bord.
2 Disposez les fruits sur le fromage. Mélangez le jus de pomme et l'arrow-root et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant fréquemment. Laissez refroidir légèrement, puis versez sur les fruits.



RAY DUNS

Pour congeler et décongeler les croûtes



Pour congeler : *enveloppez chacune séparément dans du papier aluminium, une pellicule plastique pour congélateur ou un sac de polythène. Scellez, étiquetez et congelez, au maximum 1 mois.*

Pour décongeler : *développez une croûte et placez-la sur une rôtissoire. Faites chauffer 1 min à MAX., et laissez reposer 5 min.*

Cuisson des poireaux

Les poireaux s'apprêtent en casseroles et en potages savoureux et se dégustent en entrée ou en salade. Ils cuisent à la perfection aux micro-ondes, avec un peu d'eau, et restent bien croquants et savoureux.

Le poireau est un légume à saveur douce apparenté à l'oignon. Il est excellent servi nature, apprêté en sauce ou comme plat d'accompagnement. La cuisson aux micro-ondes permet de le mettre vraiment en valeur : cuits dans très peu d'eau, les poireaux restent bien croquants et ils sont délicieux.

Comment choisir et entreposer les poireaux

Choisissez des poireaux aux feuillages bien verts, dont la partie blanche, petite ou moyenne, mesure environ 2 ou 3 po/5 à 6,5 cm. Les poireaux longs sont plus tendres que les poireaux gros et courts.

Retirez les feuilles du dessus, en laissant 1 ½ po/4 cm de partie verte environ. Enlevez les feuilles extérieures et incisez bien la partie verte. Lavez-les bien et gardez-les dans un sac de polythène, au réfrigérateur, 1 ou 2 semaines au maximum.

Poireaux à la vinaigrette

ALAN DUNS

Poireaux au bacon

9½ min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Excellent plat d'accompagnement pour la volaille et les rôtis.

1 lb/450 g de poireaux parés
3 cuil. à soupe d'eau
5 tranches de bacon cuit et émietté

SAUCE

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¾ tasse/400 ml de lait
½ cuil. à café de fines herbes mélangées
1 cuil. à café de moutarde préparée
sel et poivre
2 ou 3 oz/50 à 75 g d'emmenthal ou de cheddar râpé

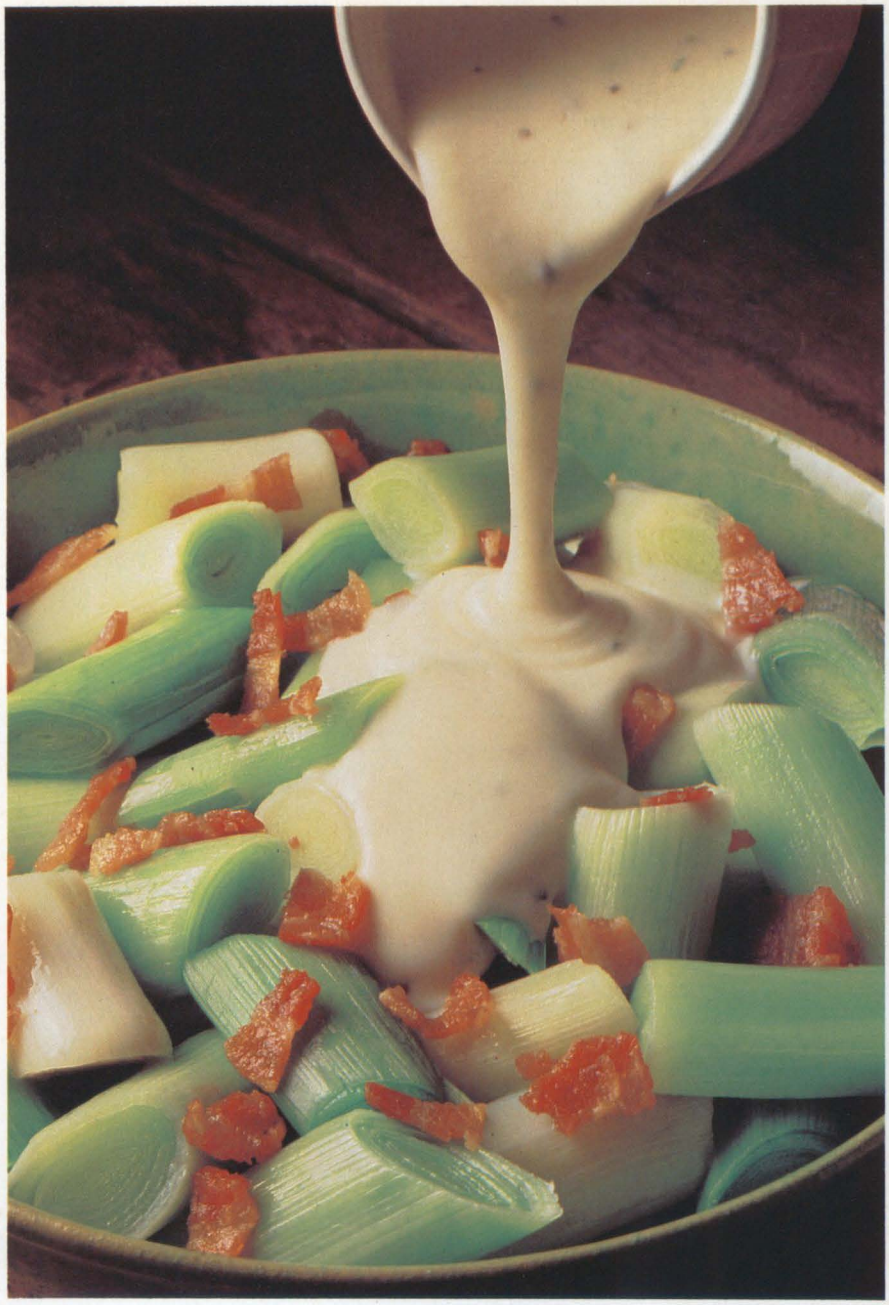
4 PERSONNES

1 Faites cuire les poireaux dans un grand plat, tel qu'indiqué ci-dessous. Détaillez en tronçons de 1 po/2,5 cm et parsemez de bacon émietté. Réservez.

2 Préparez la sauce : faites fondre le beurre de 30 à 45 s à MAX., incorporez la farine, puis le lait en mélangeant jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Faites chauffer 5 min à MAX., en remuant à chaque minute, jusqu'à épaississement.

3 Assaisonnez et incorporez le fromage. Versez cette sauce sur les poireaux et faites chauffer le tout 1 ou 1 ½ min à MAX.

Poireaux au bacon



RAY DUNS

Comment faire cuire les poireaux

Parez *et pelez 5 ou 6 poireaux (2 lb/1 kg environ). Incisez bien les poireaux, dans la partie blanche et la partie verte également.*

Retournez-les *du quart et incisez de nouveau. Lavez à l'eau froide. Déposez dans un plat rectangulaire, arrosez de 5 cuil. à soupe d'eau et couvrez.*

Faites cuire *de 6 à 8 min à MAX., en les retournant 2 fois. Laissez reposer de 3 à 5 min, puis égouttez. Pour 1 lb/450 g, utilisez 3 cuil. à soupe d'eau et faites cuire de 3 à 5 min.*

Poireaux à l'orientale

11½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe d'huile
1 lb/450 g de poireaux coupés en morceaux de ½ po/12 mm
2 carottes finement émincées
8 oz/225 g de petits bouquets de brocoli
1 gros poivron rouge épépiné et détaillé en lamelles
1 cuil. à café de sauce soya légère
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Préchauffez un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile et ajoutez les poireaux en remuant bien. Couvrez et faites cuire 1 ½ ou 2 ½ min à MAX.

2 Incorporez les carottes et remuez; couvrez et faites cuire 1 ou 2 min à MAX., puis ajoutez le brocoli et laissez cuire encore 2 ou 3 min.

3 Ajoutez le poivron et faites cuire 2 ou 3 min à MAX. Tous les légumes doivent être croquants : arrosez-les de sauce soya et assaisonnez au goût. Servez immédiatement.

Micro-trucs

Vous devrez peut-être modifier légèrement les temps de cuisson selon la grosseur des morceaux de légumes.

Vichyssoise

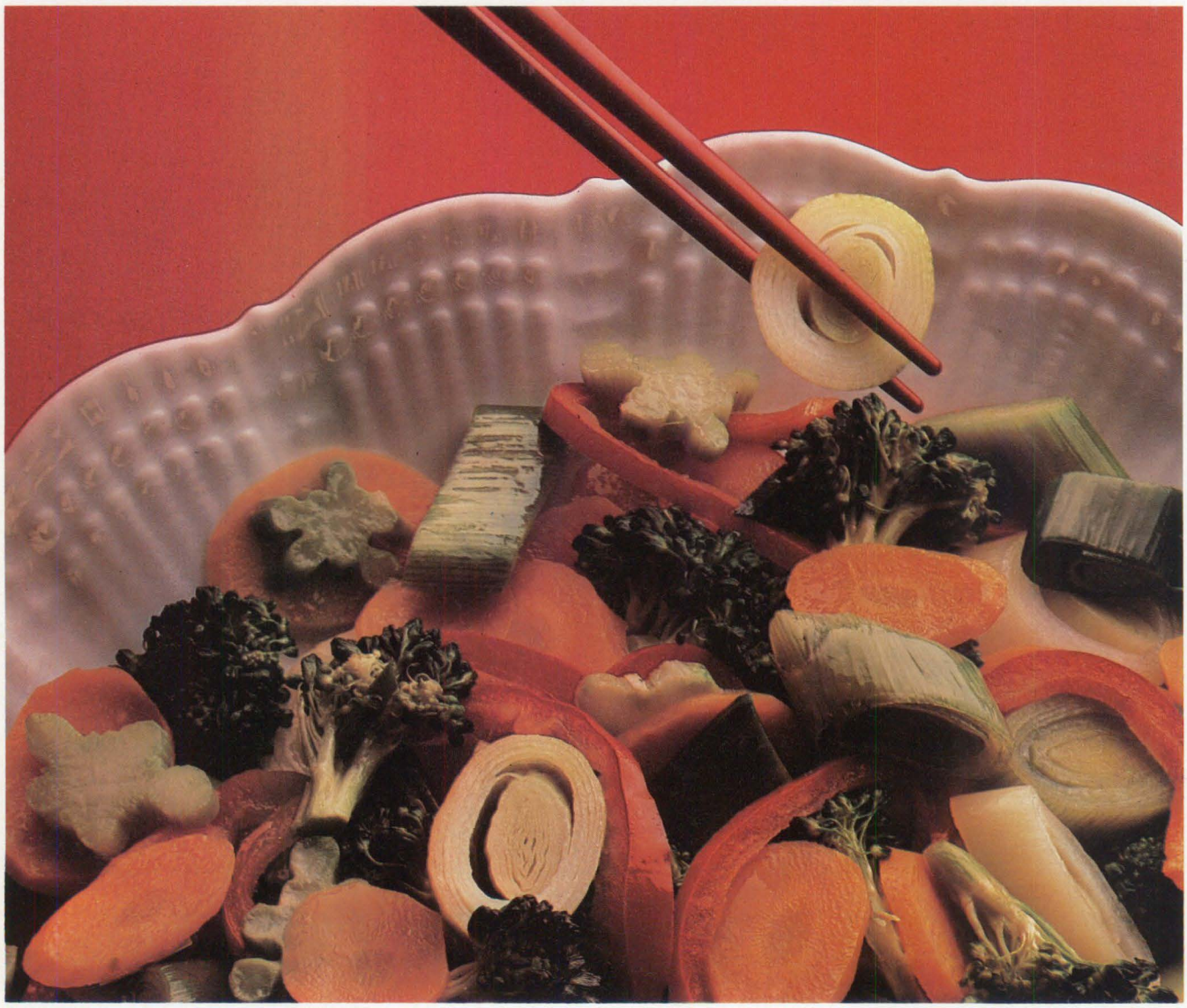
19½ min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
2 lb/1 kg de poireaux, la partie blanche seulement, en tranches minces
1 grosse pomme de terre (8 oz/225 g environ) pelée et émincée
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet
sel et poivre
1 ¾ tasse/400 ml de crème 15 %
ciboulette hachée pour servir

6 PERSONNES

Poireaux à l'orientale



ALAN DUNS

1 Faites fondre le beurre dans une grande casserole, à couvert, de 30 à 60 s à MAX.
2 Ajoutez les poireaux, en remuant bien. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX.
3 Ajoutez les pommes de terre, remuez bien, couvrez et faites cuire 4 min à MAX.
4 Incorporez le bouillon, assaisonnez au goût, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.
5 Passez le potage au mélangeur, puis à travers un tamis. Laissez refroidir.
6 Ajoutez presque toute la crème et réfrigérez. Au moment de servir, garnissez chaque portion d'un filet de crème et de ciboulette hachée.

Poireaux à la vinaigrette

6½ min

Temps d'attente : 3 min

Voici une entrée délicieuse, à servir avec du pain frais de blé entier. Offrez également ce plat lors d'un buffet, accompagné, si désiré, de la vinaigrette de votre choix.

2 lb/1 kg de poireaux
2 tomates pelées et hachées
⅜ de tasse/75 ml de sauce à salade du commerce ou de vinaigrette à la française
8 petites olives noires
1 cuil. à soupe de persil haché fin

6 PERSONNES

1 Préparez et faites cuire les poireaux tel qu'il est indiqué à la p. 1021. Égouttez; coupez en deux. Disposez les poireaux dans un plat de service et parsemez des tomates hachées. Réservez.
2 Faites chauffer la vinaigrette de 30 à 40 s à MAX., sans laisser bouillir. Versez sur les poireaux, puis réfrigérez.
3 Au moment de servir, ajoutez les olives noires et le persil.

Poireaux aux tomates

15 min

Temps d'attente : 3 min

4 poireaux finement émincés
1 oignon émincé
2 cuil. à soupe d'huile
1 gousse d'ail hachée fin ou écrasée
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
2 cuil. à soupe de persil haché fin
1 feuille de laurier
le jus de ½ citron
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Mélangez poireaux, oignons, huile et ail; couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Ajoutez le reste des ingrédients, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX. jusqu'à tendreté, en remuant 2 ou 3 fois. Laissez reposer 3 min, retirez la feuille de laurier et servez.

Conseils du chef

Pour un repas léger pour 3 ou 4 personnes, parsemez généreusement le dessus de ce plat de fromage râpé et passez sous le gril de la cuisinière (voir illustration ci-dessous). Servez avec du pain croûté et une salade verte, si désiré.

Poireaux aux tomates

Gâteaux de Savoie

Grâce aux micro-ondes, vous pouvez, en quelques minutes, préparer un savoureux gâteau de Savoie, puis le transformer, selon l'inspiration du moment, en dessert spectaculaire pour toutes occasions.

Au nombre des bons desserts préparés à partir d'un gâteau de Savoie, mentionnons les gâteaux étagés, les gâteaux à la crème glacée, les charlottes et les bagatelles. Le four micro-ondes vous aidera à préparer une foule de savoureux desserts, à partir d'un gâteau de Savoie maison ou d'une préparation du commerce.

Pour servir de 2 à 4 personnes, un gâteau de 8 po/20 cm, nature ou chocolat, peut se préparer en 3 desserts différents ou se transformer en dessert spectaculaire pour 6 personnes. Les gâteaux cuits aux micro-ondes sont un peu plus secs : il suffit cependant d'en tirer profit en les transformant en croustillants, en leur ajoutant du jus de fruit ou de la liqueur ou en les fourrant d'une crème pâtissière.

Congelez les portions inutilisées, bien enveloppées dans du papier aluminium ou une pellicule plastique, 3 mois au maximum. Pour décongeler, retirez le papier aluminium, couvrez d'une pellicule plastique et mettez au four de 4 à 6 min à MED. Laissez reposer 10 min.

Gâteau de Savoie maison

4½ min

Temps d'attente : 10 min

½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 oeufs
2 oz/50 g de beurre
1 tasse/100 g de farine tout usage tamisée

1 GÂTEAU DE 8 po/20 cm DE DIAMÈTRE

1 Foncez un moule à gâteau rond de 8 po/20 cm d'une pellicule plastique.

2 À l'aide d'un fouet, battez le sucre et les oeufs en crème, dans un bain-marie, jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et mousseux. (Le mélange doit napper le fouet.)

3 Faites fondre le beurre de 30 à 60 s à MAX., à couvert, dans un petit bol.

4 Versez délicatement la farine sur le mélange liquide et le beurre fondu le long de la paroi du bol. Mêlez tous les ingrédients à l'aide d'une grosse cuiller en métal, avec un mouvement en forme de huit. Remuez délicatement.

5 Versez uniformément dans le moule et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en tournant le moule du quart après 3 min.

6 Couvrez le gâteau d'une feuille de papier absorbant et laissez reposer 10 min : il se décollera des parois et les endroits encore humides s'assécheront.

7 Démoulez le gâteau sur une grille métallique et laissez-le refroidir complètement.

De haut en bas : *Croustillant moka, bagatelle aux framboises, gâteau fourré à la vanille*

VARIANTE

Gâteau de Savoie au chocolat : suivez la recette, mais remplacez 2 cuil. à soupe de farine par une quantité équivalente de cacao. Tamisez ensemble farine et cacao et faites comme précédemment. Faites cuire le gâteau 4 ou 5 min à MAX., puis laissez-le reposer 10 min.

Préparation pour gâteau de Savoie

5 min

Temps d'attente : 10 min

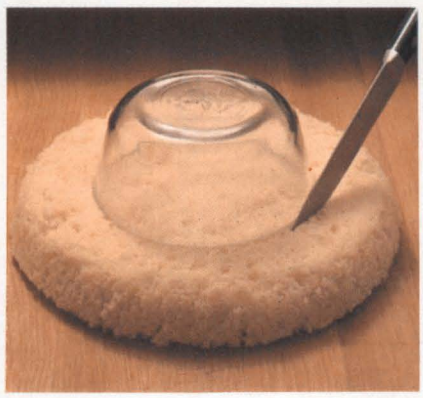
1 préparation pour gâteau de Savoie ordinaire
1 oeuf
eau, selon le mode d'emploi sur la boîte plus 1 cuil. à soupe

1 GÂTEAU DE 8 po/20 cm DE DIAMÈTRE

1 Suivez le mode d'emploi et ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau de plus pour obtenir un mélange un peu plus moelleux.

2 Foncez un moule rond de 8 po/20 cm d'une pellicule plastique.

Comment diviser un gâteau de Savoie nature



Renversez *un bol de 5 po/12,5 cm de diamètre au centre du gâteau. Glissez la pointe d'un couteau autour du bol, formant un rond au centre et une couronne extérieure.*

Coupez *la couronne extérieure en deux, formant 2 arcs égaux. Utilisez selon les recettes données.*

3 Versez le mélange dans le moule et faites cuire 5 min à MAX., en tournant le moule du quart après 3 min.
4 Laissez reposer dans le moule 10 min, démoulez sur une grille et laissez refroidir complètement.

Micro-trucs

Ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau de plus pour un mélange plus léger et moelleux, car les gâteaux cuits aux micro-ondes sont toujours un peu plus secs que les gâteaux cuits au four ordinaire.

Gâteau fourré à la vanille

3¾ min

Temps d'attente : aucun

1 rond intérieur de gâteau de Savoie ordinaire (voir p. 1025)
cerises glacées ou autres fruits

CRÈME PÂTISSIÈRE

2 cuil. à café de sucre
3 cuil. à café de fécule de maïs
½ tasse/125 ml de lait
1 jaune d'oeuf battu
1 cuil. à soupe de beurre
quelques gouttes de vanille

GLACE AU CHOCOLAT

2 oz/50 g de grains de chocolat
1 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 cuil. à soupe de beurre

4 PERSONNES

1 Mélangez sucre, fécule de maïs et lait et brassez jusqu'à consistance lisse. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant à chaque minute. Ajoutez un peu de cette préparation chaude au jaune d'oeuf, remuez et versez dans la préparation. Brassez bien et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX. Incorporez le beurre et la vanille et laissez refroidir.
2 Coupez le gâteau en deux à l'horizontale et fourrez de crème pâtissière.
3 Pour la glace, faites chauffer ensemble chocolat, sirop de maïs et beurre de 45 à 60 s à MAX., en remuant après 20 s. Battez bien jusqu'à consistance lisse. Versez cette glace sur le gâteau et décorez le dessus de cerises glacées ou d'autres fruits. Gardez dans un endroit frais jusqu'au moment de servir.

Croustillants moka

11 min

Temps d'attente : aucun

¼ de couronne extérieure de gâteau de Savoie ordinaire (voir p. 1025)
2 cuil. à soupe de noix de coco séchée
3 cuil. à soupe d'amandes en lamelles
¼ de cuil. à café de cannelle

CRÈME MOKA

1 ½ tasse/350 ml de lait
2 cuil. à soupe de sucre
3 cuil. à soupe de cacao
10 cuil. à café de préparation en poudre pour crème anglaise ou crème pâtissière
2 cuil. à café de poudre ou de granules de café instantané
½ tasse/125 ml de liqueur de café
3 jaunes d'oeufs battus

4 PERSONNES

1 Faites chauffer le lait, sauf 3 cuil. à soupe, de 2 à 3 ½ min à MAX.
2 Mêlez bien le sucre, le cacao, la préparation pour crème anglaise et la poudre de café dans le reste du lait.
3 Ajoutez graduellement le lait chaud et faites chauffer le tout 2 min à MAX. Remuez, faites chauffer encore 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
4 Incorporez les jaunes d'oeufs et faites chauffer 30 s à MAX. Fouettez bien le mélange et versez dans 4 coupes à dessert à l'épreuve de la chaleur.

Pouding aux prunes

5 Émiettez le gâteau et faites-le chauffer 2 min à MAX., en remuant toutes les 30 s. Laissez reposer et sécher sur du papier absorbant.
6 Étalez la noix de coco sur une assiette et faites chauffer de 2 ½ à 4 min à MED.-MAX., en remuant aux 30 s. Laissez refroidir et incorporez aux miettes de gâteau, avec les amandes et la cannelle. Parsemez le tout sur les crèmes moka et servez.

Conseils du chef

Cette garniture se conserve dans un récipient hermétique pendant 2 semaines ou dans un sac de polythène, pendant 3 mois au congélateur.

Pouding aux prunes

4 min

Temps d'attente : aucun

Pour donner belle apparence à ce pouding, servez-vous de prunes rosées ou rouges.

1 gâteau de Savoie du commerce, de type gâteau madère
1 ½ lb/700 g de prunes coupées en deux et dénoyautées
le zeste finement râpé et le jus de 1 orange
¼ à ⅜ de tasse/50 à 75 g de sucre super fin (sucre semoule)

4 PERSONNES

Bagatelle aux framboises

1 min

Temps d'attente : aucun

Vous pouvez vous servir de gâteau légèrement sec pour cette recette.

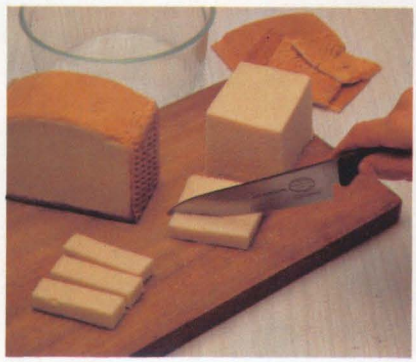
3 oz/75 g de confiture de framboises
1 cuil. à soupe de brandy
½ couronne extérieure de gâteau de Savoie ordinaire (voir p. 1025)
Crème pâtissière (voir recette de Gâteau fourré à la vanille)
1 ½ cuil. à soupe d'amandes en lamelles

2 PERSONNES

1 Faites chauffer la confiture avec le brandy 1 ou 1 ½ min à MED. Remuez.
2 Détaillez le gâteau en tranches de ½ po/12 mm. Disposez un rang de gâteau, soit le tiers des tranches, dans le fond d'un moule de 2 ½ tasses/600 ml et couvrez de la moitié de la confiture. Ajoutez un autre rang de gâteau, puis le reste de la confiture. Terminez avec un rang de gâteau et couvrez de crème pâtissière. Couvrez et réfrigérez 24 h avant de servir. Garnissez chaque portion d'amandes effilées.

VARIANTE
Au goût, remplacez le brandy par du xérès et décorez le dessus de la bagatelle de crème légèrement fouettée. Si désiré, remplacez la confiture par des fruits en boîte bien égouttés.

Préparation du pouding aux prunes



Enlevez *la croûte du gâteau, puis détaillez-le en bâtonnets de ½ po/12 mm d'épaisseur. Disposez-les en rangs serrés sur le fond et les côtés d'un plat à soufflé de 4 tasses/1 l.*

Faites cuire *les prunes avec le zeste et le jus d'orange, à couvert, 4 ou 4 ½ min à MAX. Incorporez le sucre et laissez refroidir.*

Passez *au mélangeur, puis versez le quart de la purée dans le moule. Couvrez de morceaux de gâteau.*

Poursuivez, *en ajoutant 2 rangs de purée et de gâteau, réservant un peu de purée pour décorer le dessus. Pressez bien le dernier rang de gâteau et réfrigérez jusqu'au lendemain.*

Renversez *le pouding sur une assiette de service et versez la purée réservée sur le dessus. Servez ce gâteau pouding nappé de crème.*

Gâteau au chocolat et aux cerises

4½ min

Temps d'attente : 10 min

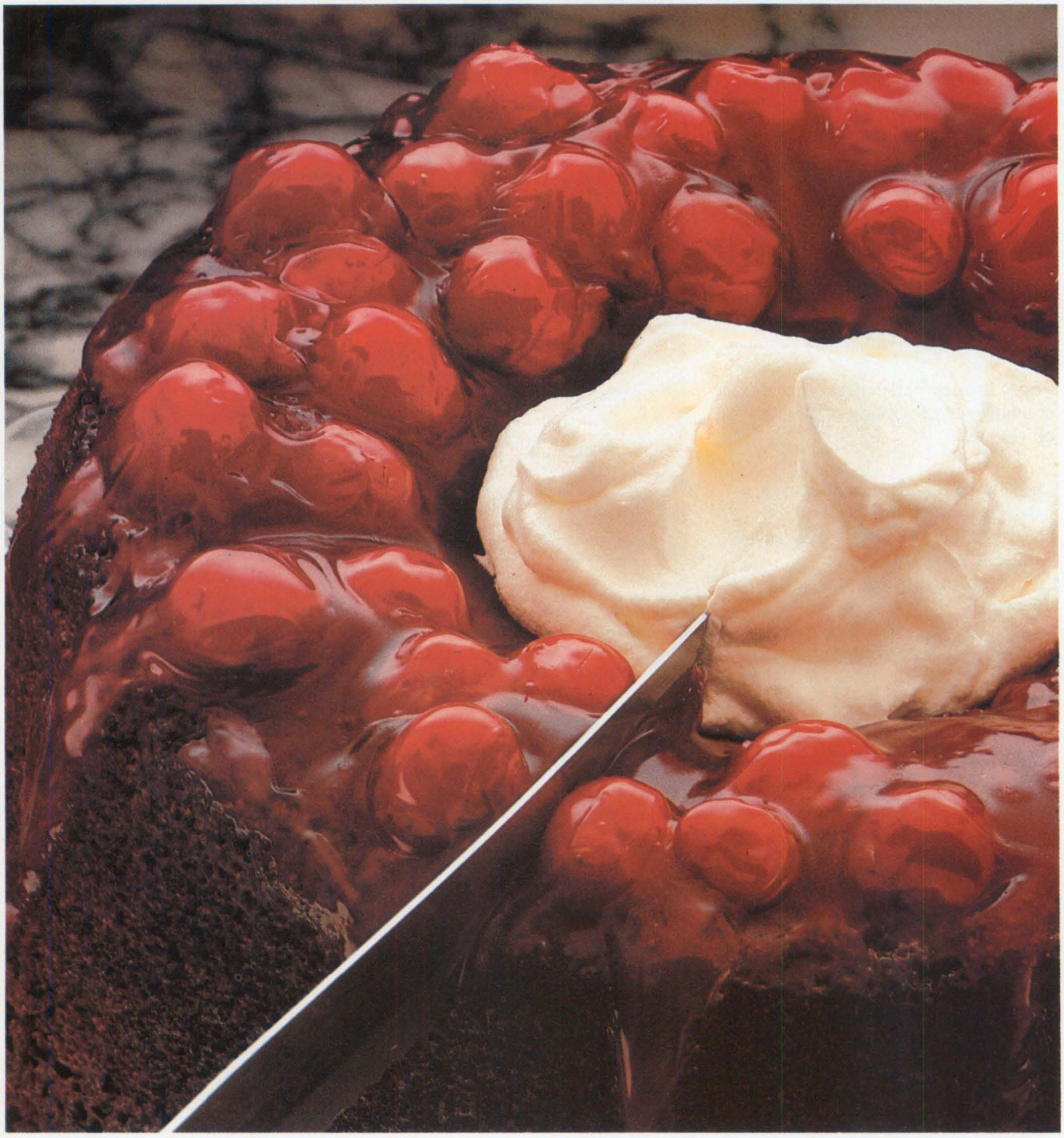
1 gâteau de Savoie au chocolat (voir p. 1025)
1 boîte de 13 oz/375 g de garniture pour tarte aux cerises
⅝ de tasse/150 ml de crème fouettée

6 PERSONNES

1 Préparez et faites cuire le gâteau; laissez-le refroidir.
2 Coupez un rond au centre, tel qu'il est indiqué à la page 1025, et réservez-le pour une autre recette.
3 Déposez la couronne de gâteau sur une assiette de service et nappez-la de la préparation aux cerises.
4 Remplissez la cavité du centre de crème fouettée et réfrigérez 1 ou 2 h avant de servir.

VARIANTE
Gâteau à la liqueur : piquez le gâteau en plusieurs endroits et arrosez de 2 cuil. à soupe d'eau et de 2 cuil. à soupe de kirsch.

Gâteau au chocolat et aux cerises



CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 37

Agneau
- Agneau à la créole 1004

Boeuf
- Boeuf bourguignon 1018

Desserts
- Bagatelle aux framboises 1027
- Brochettes de fruits chauds 1010
- Croustillants moka 1026
- Garniture de fruits et de fromage 1019
- Gâteau à la liqueur 1028
- Gâteau au chocolat et aux cerises 1028
- Gâteau de Savoie au chocolat 1025
- Gâteau de Savoie maison 1025
- Gâteau fourré à la vanille 1026
- Pouding aux prunes 1027
- Préparation pour gâteau de Savoie 1025
- Tarte aux fruits 1018

Légumes
- Plateau de brocoli et de carottes 1007
- Poireaux à la vinaigrette 1023
- Poireaux à l'orientale 1022
- Poireaux au bacon 1021
- Poireaux aux tomates 1023
- Rondelles de choux-fleurs et de carottes 1018
- Vichyssoise 1022

Poisson
- Entrée de fruits de mer 1017
- Truite farcie 1007

Poivrons verts farcis 1002

Porc
- Rouleaux de porc orientaux 1008

Riz
- Gratin d'épinards et de riz 1005
- Riz au cari 1003
- Riz au porc aigre-doux 1004
- Riz au porc et au maïs 1002
- Riz brun aux légumes 1003
- Riz au cheddar 1003

Soufflé léger 1010

Volaille
- Poulet à la Kiev 1012
- Roulés de dinde à l'orientale 1015
- Roulés de dinde aux asperges 1014
- Roulés de dinde, sauce aux champignons 1014
- Roulés de poulet au bacon 1013
- Roulés de poulet aux artichauts 1013

REPAS pour moi

Croustillant aux pommes

Les croustillants sont des desserts irrésistibles : alors n'hésitez plus et préparez-en une portion aux micro-ondes !

Croustillant aux pommes

2¼ min

Temps d'attente : aucun

GARNITURE CROUSTILLANTE
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
3 cuil. à soupe de flocons d'avoine
2 cuil. à soupe de farine de blé entier

GARNITURE
1 grosse pomme à cuire, coeur enlevé, détaillée en tranches
1 cuil. à café de jus de citron
2 cuil. à café de sucre super fin
1 pincée de cannelle ou d'épices mélangées
1 cuil. à soupe de fromage à la crème, ramolli

1 PERSONNE

1 Faites fondre le beurre, dans un bol couvert d'une pellicule plastique entrouverte, de 15 à 30 s à MAX.

2 Incorporez la cassonade et les flocons d'avoine et faites chauffer 30 s à MAX. Ajoutez la farine et mélangez bien; réservez.

3 Graissez légèrement un petit plat et déposez-y les pommes. Mélangez jus de citron, sucre, cannelle ou épices et fromage à la crème; étendez uniformément sur les pommes.

4 Parsemez le dessus de la garniture croustillante et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en tournant le plat du quart après 1 min. Servez sans délai.

RAY DUNS